

ÖNSÖZ

Çalışmamın her aşamasında yakın ilgi ve önerileri ile beni yönlendiren, engin görüş ve fikirleri ile yetişmeme ve gelişmeme katkıda bulunan değerli danışman hocam, Sayın Prof. Dr. Kürşat KARACABEY' e,

Araştırmanın her aşamasında beni yönlendiren, yorulduğum ve karamsarlığa düştüğüm anlarda beni cesaretlendiren, yardımını esirgemeyen mesai arkadaşım, dostum Ziya KADİROĞLU ' na,

Sabrını ve anlayışını eksik etmeyen sevgili eşim Barış KAYA 'ya kızım Doğa ve oğlum Ali Ata ya,

Hayatım boyunca bana ayaklarım üzerinde dimdik durmayı öğreten, daha iyisini yapabileceğime inandıran, maddi ve manevi desteğini esirgemeyen annem ve babama,

Araştırmaya katılan sevgili öğrencilere ve uygulama yaptığım okulların değerli beden eğitimi öğretmen arkadaşlarıma,

Adını sayamadığım, sevginin ve bilimin paylaştıkça arttığına inanmış, sevgisini ve bilgisini benimle paylaşan herkese teşekkürlerimle...

Nida KAYA
ADANA , Temmuz 2015

KISALTMALAR

WHO Dünya Sağlık Teşkilatına

CHO Karbonhidrat

RDA Recommend Dietary Allowance Diyetle Tavsiye Edilen

ATP Adenozin 3'-trifosfat

DKK Doruk Kemik Kütlesi

PH Bir çözeltinin asitik ve bazlık derecesini tariff eden ölçü birimi

BKİ Vücut kitle indeksi

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	I
KISALTMALAR	II
İÇİNDEKİLER	III, IV,V
ÖZET	1
ABSTRACT	2
1-GİRİŞ ve AMAÇ	3
2-GENEL BİLGİLER	6
2.1. Spor	6
2.2. Okul Spor Faaliyetleri	7
2.3. Beslenme	8
2.3.1. Beslenmenin Sağlık ve Fizksel Başarıya Etkisi	9
2.3.2. Sporcu Beslenmesi	9
2.3.3. Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeyleri	10
2.3.4. Sporda Motorik Özellikler	11
2.3.4.1. Kuvvet	11
2.3.4.1. Sürat	11
2.3.4.1. Dayanıklılık	11
2.3.4.1. Hareketlilik (Esneklik)	12
2.3.4.1. Beceri (Koordinasyon)	12
2.4.5. Yeterli ve Dengeli Beslenme	12
2.4.6. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme	13
2.5. Besin Öğeleri	13
2.5.1. Karbonhidratlar	14
2.5.1.1. Monosakkaritler	15
2.5.1.2. Disakkaritler	16
2.5.1.3. Polisakkaritler	16
2.5.1.4. Sporcularda Karbonhidrat (CHO) Kullanımı	17
2.5.2. Yağlar	18
2.5.2.1. Yağların Sporcu Beslenmesindeki Yeri	18

2.5.2.3. Sporcularında Yağ Kullanımı	19
2.5.2.3. Sporcularda Yağ Gereksinimi	19
2.5.3. Proteinler	20
2.5.3.1 Sporcularda Protein Seçimi	21
2.5.4.Mineraler	21
2.5.4.1.Minarellerin Görevleri	22
2.5.4.2.Sporcularda Mineral Kullanımı	22
2.5.4.3.Kalsiyum	23
2.5.4.4. Fosfor	24
2.5.4.5. Demir	24
2.5.4.5.1.Demir Eksikliği Anemisinin Etkileri	25
2.5.4.6. Çinko	25
2.5.5. Vitaminler	25
2.5.5.1. Yağda Eriyebilen (B,C)Vitaminler	25
2.5.5.2.Suda Eriyebilen (A,D,E,K) Vitaminler	27
2.5.5.3.Vitamin-Mineral Seçerken Nelere Dikkat Edilmelidir?	28
2.5.5.4.Sporde Vitamin Haplarının Kullanımı	28
2.5.6. Su	28
2.5.6.1.Hidratasyon	29
2.5.6.2.Dehidratasyon	30
2.5.6.3 Dehidratasyon sıvısı	30
2.5.6.4.Sporcu İçeceklerin Özellikleri	31
3-MATERYAL METOD	32
3.1. Araştırma Bölgesinin ve Yerinin Belirlenmesi	32
3.2. Araştırmanın Yöntemi ve Örneklemenin Seçimi	32
3.3. Verilerin Değerlendirilmesi	33
4.BULGULAR	34
5-TARTIŞMA	73
6- SONUÇ VE ÖNERİLER	101
7-KAYNAKLAR	105

